



ESPACE HIMALAYA

PLANNING HEBDOMADAIRE

LUNDI

9:30-11:00
YOGA PRENATAL
avec Déborah

18:15-19:15
QI GONG
avec Catherine

19:30-20:45
YOGA CHINOIS
avec Dominique

JEUDI

7:45-8:45
VINYASA
avec Alice

9:00-10:00
VINYASA
avec Alice

12:15-13:15
BAIN SONORE
avec Sunil

18h-19h
HATHA YOGA
avec Isabelle Darchy

19h30-20h30
YIN YOGA & BAIN SONORE
avec Isabelle Coudray

MARDI

9:15-10:45
YOGA KUNDALINI
avec Emilie

11:00-12:00
HATHA YOGA
avec Isabelle Darchy

12:30-13:30
YIN YOGA & BAIN SONORE
avec Isabelle Coudray

18:15-19:15
YOGA DE L'ENERGIE
avec Linda

19:30-20:30
YIN YOGA & BAIN SONORE
avec Sunil & Isabelle

VENDREDI

9:00-10:00
QI GONG
avec Catherine

11:00-12:00
QI GONG SUR CHAISE / SENIOR
avec Catherine

12:30-13:30
QI GONG
avec Catherine

MERCREDI

8:00-10:00
Bioénergie - Biorésonance
avec Linda

10:00-11:00
YOGA DE L'ENERGIE
avec Linda

11:00-12:00
YOGA SUR CHAISE
avec Linda

16:30-17:30
YOGA PARENT / ENFANT
(1 fois / mois)
avec Blandine

18:15-19:15
QI GONG
avec Catherine

19:30-20:45
YOGA CHINOIS
avec Dominique

SAMEDI - DIMANCHE

Ateliers - Conférences - Pujas
1 x / mois cercle de Femmes
1 x / mois Samedi du Tuina

CONTACTS

Isabelle Coudray / 06.29.22.28.00
Sunil / 06.46.58.34.44
Catherine / 06.33.31.64.29
Dominique / 06.29.49.91.60
Isabelle Darchy / 06.61.58.61.60
Laetitia / 06.89.88.79.67
Linda / 06.83.38.33.22
Blandine / 06.24.78.25.22
Déborah / 07.86.02.32.46
Lucile / 06.15.65.95.82
Emilie / 06.26.34.49.64
Alice / 06.13.01.20.39

Suis nous!



  @espacehimalaya

 www.espacehimalaya.fr
 12, rue du faucigny Sallanches (74)

Soirée 1 fois / mois

+ Kirtan & Bhajan
+ Atelier Qi Gong
+ Atelier Tarot de Marseille
+ Chant du AUM & ancrage Terre
+ Cercle de femme
+ Conférences de l'Asso